

# Herbstspeiseplan 2026

## Oberschule

### 1. Woche (07/09/2026 – 05/10/2026 – 30/11/2026)

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT

|                | MONTAG                                                                                                                           | DIENSTAG                                                                                                                           | MITTWOCH                                                                                                                               | DONNERSTAG                                                                                                                     | FREITAG                                                                                                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VORPEISE       | Lasagne mit Basilikumpesto<br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>S Gemüsesuppe   | Nudeln   mit Thunfisch<br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>Nudelsuppe            | Gratinierter Grießauflauf<br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Pilaw-Reis<br>Gerstsuppe                         | Nudeln   mit Käsesoße<br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>Hülsenfrüchtesuppe | Tomaten-Risotto<br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>S Kartoffel-Spinat-Cremesuppe  |
| HAUPTPEISE     | Hühnergeschnetzeltes in Zitronensoße<br>Pizza Pala mit Kochschinken und Pilzen  / Pizza Pala Margherita<br>Gemischter Aufschnitt | Geschmorte Rindfleisch-Klößchen in Tomatensoße<br>S Forelle-Gemüse-Törtchen<br>Panierter Käse                                      | Truthahngeschnetzeltes in Tomatensoße<br>Rührei<br>Truthahnschinken                                                                    | Würstel aus Schweinefleisch<br>Hirse-Linsen-Spinat(S)-Klößchen<br>Stracchino-Käse                                              | Schweinsbraten mit feiner Rosmarin-Gemüsesauce<br>(S) Kabeljaufiletstäbchen<br>Mozzarella                                            |
| TELLER-GERICHT | Poké-Bowl mit Kabeljau (S)                                                                                                       | Poké-Bowl mit Mozzarella                                                                                                           | Poké-Bowl mit Thunfisch                                                                                                                | Poké-Bowl mit Hülsenfrüchten                                                                                                   | Poké-Bowl mit Truthahnschinken                                                                                                       |
| BEILAGEN       | S Ofen-Kartoffelwedges<br>Ofen-Zucchini<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte<br>Frisches Obst      | Kartoffelpüree<br>S Blumenkohl in Öl geschwenkt<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse + 1 Sorte Hülsenfruchte<br>Frisches Obst | S Ofenkartoffeln<br>S Grüne Bohnen in Öl geschwenkt<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse + 1 Sorte Hülsenfruchte<br>Frisches Obst | Kartoffelsalat<br>S Spinat in Öl geschwenkt<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse + 1 Sorte Hülsenfruchte<br>Frisches Obst | Ofenkartoffeln<br>S Grüne Bohnen in Öl geschwenkt<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse + 1 Sorte Hülsenfruchte<br>Frisches Obst |
| NACHPEISE      | Frisches Obst<br>Fruchtjoghurt/Naturjoghurt<br>S Aprikosentarte                                                                  | Frisches Obst<br>Fruchtjoghurt/Naturjoghurt<br>Rührkuchen" Torta Margherita"                                                       | Frisches Obst<br>Fruchtjoghurt/Naturjoghurt<br>Pannacotta mit Waldfrüchten                                                             | Frisches Obst<br>Fruchtjoghurt/Naturjoghurt<br>S Eis                                                                           | Frisches Obst<br>Fruchtjoghurt/Naturjoghurt<br>Karottenkuchen                                                                        |
| BROT/BRÖTCHEN  | Abwechselnd: „Mehrkornbrot“  – „Roggenbrötchen“  – „Vollkornbrot“  – „Hartweizenbrot“                                            |                                                                                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                                      |
| TÄGLICH        | S Pizza: zur Auswahl stehen „Pizza Margherita“   – „Gemüsepizza“   – „Thunfischpizza“<br>Obst-/Gemüsesäfte                       |                                                                                                                                    | Hauptgericht „ohne Anstehen“:<br>Runde Pizza Margherita + 1 Rohes Gemüse nach Wahl + 1 Nachspeise                                      |                                                                                                                                |                                                                                                                                      |

= mit lokalen Produkten/Zutaten; = mit Produkten/Zutaten g.U. (DOP); = mit Produkten/Zutaten g.A. (IGP); = mit biologischen Produkten/Zutaten; = lokales Gericht; = Tellergericht; = aus eigener Herstellung; = mit Produkten/Zutaten aus dem fairen Handel (Bananen, Safran, dunkles Kakaopulver); S = das Gericht kann Tiefkühlprodukte enthalten. = Produkte aus nachhaltiger Fischerei. Obst aus der Region : Südtiroler Apfel g.g.A., regionaler Apfel aus dem NONSTAL/Val di Sole g.g.U. = Neues Gericht; = Gerichte in Forellenprojekt enthalten. Beim Obst können nicht im Voraus genau angegeben, welche Obstsorten am jeweiligen Tag angeboten wird, da dies je nach Verfügbarkeit und Saison variieren kann. Im Allgemeinen werden während der Geltungszeit des Winterspeiseplans folgende Obstsorten gereicht: Äpfel, Birnen, Kiwis, Trauben, Orangen, Clementinen, Bananen. INFORMATIONEN FÜR MENSAGÄSTE MIT LEBENSMITTELLALLERGIEN ODER -UNVERTRÄGLICHKEITEN (Eltern/Vormund): Die in der Mensa angebotenen Speisen und Getränke können folgende Allergene oder Spuren von Allergenen aus dem Fertigungsprozess enthalten: **GLUTENHALTIGES GETREIDE, KRUSTENTIERE, EIER, FISCH, ERDNÜSSE, SOJA, MILCH (EINSCHLIEßLICH LAKTOSE), NÜSSE, SELLERIE, SENF, SESAMSAMEN, SCHWEFELDIOXID UND SULFITE** in einer Konzentration von über 10 mg/kg oder 10 mg/Liter, **LUPINEN, WEICHTIERE** sowie alle daraus gewonnenen Erzeugnisse (Anhang II der Verordnung (EU) 1169/11, gesetzestretende Dekrete Nr. 109/92 und Nr. 88/2009 und nachfolgende Änderungen). Für Personen, die unter Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten leiden, werden nach Vorlage einer entsprechenden ärztlichen Bescheinigung individuelle Mahlzeiten gereicht, die ohne die Zutat auskommen, gegen die eine Allergie oder Unverträglichkeit besteht. Bei einer Allergie gegen einen oder mehrere der vorgenannten Stoffe können Sie beim Küchenpersonal oder unter der Servicenummer **+39 329 7128543** Informationen zu den verwendeten Zutaten einzuholen. Ist eine im Speiseplan vorgesehene Zutat einmal nicht verfügbar, wird sie durch ein ähnliches Produkt ersetzt. Informationen zu den Zutaten und Allergenen enthält die entsprechende Zutatenliste, die in der Mensa ausliegt oder online unter <https://opencity.gemeinde.bozen.it/Buergerportal/Schulmensa-Anmeldung-und-Bezahlung> abgerufen werden kann.

### 2. Woche (14/09/2026 – 12/10/2026 – 09/11/2026)

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT

|                | MONTAG                                                                                                                                              | DIENSTAG                                                                                                                               | MITTWOCH                                                                                                                                | DONNERSTAG                                                                                                                          | FREITAG                                                                                                                               |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VORSPEISE      | Vollkornnudeln   "alla Norma"<br><br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>Bohnensuppe mit Nudleinlage | S Eierspätzle in Butter geschwenkt<br><br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>Reissuppe | Nudeln   "all'Amatriciana"<br><br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>Karottencremesuppe | S Lasagne Bolognese<br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>Hülsenfrüchten-Cremesuppe | Nudeln   mit Ricotta und Tomatensoße<br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>Nudelsuppe |
| HAUPTSPEISE    | Zitronen-Hähnchen-Geschnetzeltes<br>(S) Kabeljau auf Fischstäbchen<br>Gemüseomelette                                                                | Gröstli<br>S Kabeljau nach "all'Acqua Pazza"<br>S Erbsen in Tomatensoße                                                                | Naturschnitzel aus dem Ofen<br>S Flunder nach Pizzaiola-Art<br>Gefüllte Paprika                                                         | Schweinsbraten<br>Pizza Pala mit gegrilltem Gemüse  /<br>Pizza Pala Margherita<br>Robiola-Käse                                      | S Goldbraun gebratener Rotbarsch mit Kräutern<br>Kartoffel-Eier-Auflauf mit Putenschinken<br>Zucchiniomelette                         |
| TELLER-GERICHT | Poké-Bowl mit Mozzarella                                                                                                                            | Poké-Bowl mit Truthahnschinken                                                                                                         | Poké-Bowl mit Thunfisch                                                                                                                 | Poké-Bowl mit Kabeljau (S)                                                                                                          | Poké-Bowl mit Speck                                                                                                                   |
| BEILAGEN       | S Ofenpommes<br>S Brokkoli in Öl geschwenkt<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                                      | Kartoffelpüree<br>S Grüne Bohnen in Öl geschwenkt<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                   | S Ofenkartoffeln<br>Gratinierte-Zucchini<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                             | Polenta<br>S Blumenkohl in Öl geschwenkt<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                         | S Ofen-Kartoffelwedges<br>S Mangold in Öl geschwenkt<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte               |
| NACHSPEISE     | Frisches Obst<br>Fruchtojoghurt/Naturjoghurt<br>S Apfelstrudel                                                                                      | Frisches Obst<br>Fruchtojoghurt/Naturjoghurt<br>Schokoladenpudding                                                                     | Frisches Obst<br>Fruchtojoghurt/Naturjoghurt<br>Apfel-Zimt-Kuchen                                                                       | Frisches Obst<br>Fruchtojoghurt/Naturjoghurt<br>Waldfrüchtekuchen (S)                                                               | Frisches Obst<br>Fruchtojoghurt/Naturjoghurt<br>S Aprikosen-Tarte                                                                     |
| BROT/BRÖTCHEN  | Abwechselnd: „Mehrkornbrot“  – „Roggenbrötchen“  – „Vollkornbrot“  – „Hartweizenbrot“                                                               |                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |                                                                                                                                       |
| TÄGLICH        | S Pizza: zur Auswahl stehen „Pizza Margherita“   – „Gemüsepizza“   – „Thunfischpizza“<br>Obst-/Gemüsesäfte                                          |                                                                                                                                        |                                                                                                                                         | <b>Hauptgericht "ohne Anstehen":</b><br>Runde Pizza Margherita + 1 Rohes Gemüse nach Wahl + 1 Nachspeise                            |                                                                                                                                       |

= mit lokalen Produkten/Zutaten; = mit Produkten/Zutaten g.U. (DOP); = mit Produkten/Zutaten g.A. (IGP); = mit biologischen Produkten/Zutaten; = lokales Gericht; = Tellergericht; = aus eigener Herstellung; = mit Produkten/Zutaten aus dem fairen Handel

(Bananen, Safran, dunkles Kakaopulver); S = das Gericht kann Tiefkühlprodukte enthalten; = Produkte aus nachhaltiger Fischerei. Obst aus der Region : Südtiroler Apfel g.g.A., regionaler Apfel aus dem NONSTAL/Val di Sole g.U. = Neues Gericht. = Gerichte in Forellenprojekt enthalten. Beim Obst können nicht im Voraus genau angegeben, welche Obstsorten am jeweiligen Tag angeboten wird, da dies je nach Verfügbarkeit und Saison variieren kann. Im Allgemeinen werden während der Geltungszeit des Winterspeiseplans folgende Obstsorten gereicht: Äpfel, Birnen, Kivis, Trauben, Orangen, Clementinen, Bananen. INFORMATIONEN FÜR MENSAGÄSTE MIT LEBENSMITTELALLERGIEN ODER -UNVERTRÄGLICHKEITEN oder für deren Erziehungsberechtigte (Eltern/Vormund): Die in der Mensa angebotenen Speisen und Getränke können folgende Allergene oder Spuren von Allergenen aus dem Fertigungsprozess enthalten: GLUTENHALTIGES GETREIDE, KRUSTENTIERE, EIER, FISCH, ERDNÜSSE, SOJA, MILCH (EINSCHLIEßLICH LAKTOSE), NÜSSE, SELLERIE, SENF, SESAMSAMEN, SCHWefeldioxid und SULFITE in einer Konzentration von über 10 mg/kg oder 10 mg/Liter, LUPINEN, WEICHTIERE sowie alle daraus gewonnenen Erzeugnisse (Anhang II der Verordnung (EU) 1169/11, gesetzestretende Dekrete Nr. 109/92 und Nr. 88/2009 und nachfolgende Änderungen).

Für Personen, die unter Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten leiden, werden nach Vorlage einer entsprechenden ärztlichen Bescheinigung individuelle Mahlzeiten gereicht, die ohne die Zutat auskommen, gegen die eine Allergie oder Unverträglichkeit besteht. Bei einer Allergie gegen einen oder mehrere der vorgenannten Stoffe können Sie beim Küchenpersonal oder unter der Servicenummer **+39 329 7128543** Informationen zu den verwendeten Zutaten einzuholen. Ist eine im Speiseplan vorgesehene Zutat einmal nicht verfügbar, wird sie durch ein ähnliches Produkt ersetzt. Informationen zu den Zutaten und Allergenen enthält die entsprechende Zutatenliste, die in der Mensa ausliegt oder online unter <https://opencity.gemeinde.bozen.it/Buergerportal/Schulmensa-Anmeldung-und-Bezahlung> abgerufen werden kann.

### 3. Woche (21/09/2026 – 19/10/2026 – 16/11/2026)

### WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT

|                | MONTAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIENSTAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MITTWOCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DONNERSTAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | FREITAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VORSPEISE      | Safranrisotto  <br>Nudeln   mit Tomatensoße <br>Nudeln   in Öl geschwenkt <br>Reis  in Öl geschwenkt <br>S Gemüsecremesuppe   PP | S Hirtenmakkaroni  <br>Nudeln   mit Tomatensoße <br>Nudeln   in Öl geschwenkt <br>Reis  in Öl geschwenkt <br>Bohnensuppe mit Nudleinlage   PP | Nudeln   mit Gemüsesoße <br>Nudeln   mit Tomatensoße <br>Nudeln   in Öl geschwenkt <br>Reis  in Öl geschwenkt <br>Nudelsuppe   | (S) Lasagne mit Kürbis-Mozzarella <br>Nudeln   mit Tomatensoße <br>Nudeln   in Öl geschwenkt <br>Reis  in Öl geschwenkt <br>Gerstsuppe   PP | S Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung in Butter geschwenkt  <br>Nudeln   mit Tomatensoße <br>Nudeln   in Öl geschwenkt <br>Reis  in Öl geschwenkt <br>Hülsenfrüchtesuppe   PP |
| HAUPTSPEISE    | Truthahnbraten mit Thunfisch-Mayonnaise-Soße  PP<br>Auberginen-Auflauf <br>Mozzarella                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Hausgemachte Hähnchennuggets   PP<br>Omelette mit Rosmarinkartoffeln  <br>Panierte -Auberginen   PP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Hähnchenoberkeule mit Knochen   PP<br>(S) Kabeljaufiletstäbchen <br>Robiola-Käse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | S Gratinierte Tintenfischstücke mit Kräuterbröseln  PP<br>Pizza Pala mit Thunfisch  / Pizza Pala Margherita <br>Käse aus Südtirol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Rinderhacksteak in Sauce   PP<br>Kroketten aus Kabeljau (S), Kartoffeln und Karotten mit Zitronenschale  <br>Gemischter Aufschnitt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| TELLER-GERICHT | Poké-Bowl mit Hülsenfrüchten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Poké-Bowl mit Mozzarella                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Poké-Bowl mit Truthahnschinken                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Poké-Bowl mit Speck                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Poké-Bowl mit Thunfisch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| BEILAGEN       | S Kartoffelwedges aus dem Ofen<br>S Spinat in Öl geschwenkt <br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Petersilienkartoffeln  <br>S Blumenkohl in Öl geschwenkt <br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ofenkartoffeln  <br>S Karotten in Öl geschwenkt <br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | (S) Ofenpommes<br>Ofen-Zucchini <br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kartoffeln nach Bauernart  <br>S Grüne Bohnen in Öl geschwenkt <br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| NACHSPEISE     | Frisches Obst <br>Fruchtojoghurt/Naturjoghurt  <br>S Zitronencreme-Kuchen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Frisches Obst <br>Fruchtojoghurt/Naturjoghurt  <br>Hirse-Schokoladenkuchen   PP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Frisches Obst <br>Fruchtojoghurt/Naturjoghurt  <br>Pannacotta mit Waldfrüchten  PP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Frisches Obst <br>Fruchtojoghurt/Naturjoghurt  <br>Karottenkuchen   PP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Frisches Obst <br>Fruchtojoghurt/Naturjoghurt  <br>Karamellisierte Blätterteigschichten mit Vanillecreme   PP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| BROT/BRÖTCHEN  | Abwechselnd: „Mehrkornbrot“  – „Roggenbrötchen“  – „Vollkornbrot“  – „Hartweizenbrot“                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| TÄGLICH        | S Pizza: zur Auswahl stehen „Pizza Margherita“   – „Gemüsepizza“   – „Thunfischpizza“  <br>Obst-/Gemüsesäfte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Hauptgericht „ohne Anstehen“:<br>Runde Pizza Margherita + 1 Rohes Gemüse nach Wahl + 1 Nachspeise                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

 = mit lokalen Produkten/Zutaten;  = mit Produkten/Zutaten g.U. (DOP);  = mit Produkten/Zutaten g.g.A. (IGP);  = mit biologischen Produkten/Zutaten;  = lokales Gericht;  = Tellergericht; PP = aus eigener Herstellung;  = mit Produkten/Zutaten aus dem fairen Handel (Bananen,

Safran, dunkles Kakaopulver); S = das Gericht kann Tiefkühlprodukte enthalten. MSC = Produkte aus nachhaltiger Fischerei. Obst aus der Region : Südtiroler Apfel g.g.A., regionaler Apfel aus dem NONSTAL/Val di Sole g.U.  = Neues Gericht;  = Gerichte in Forellenprojekt enthalten. Beim Obst können nicht im Voraus genau angegeben, welche Obstart am jeweiligen Tag angeboten wird, da dies je nach Verfügbarkeit und Saison variieren kann. Im Allgemeinen werden während der Geltungszeit des Winterspeiseplans folgende Obstsorten gereicht: Äpfel, Birnen, Kiwis, Trauben, Orangen, Clementinen, Bananen. INFORMATIONEN FÜR MENSAGÄSTE MIT LEBENSMITTELALLERGIEN ODER -UNVERTRÄGLICHKEITEN oder für deren Erziehungsberechtigte (Eltern/Vormund): Die in der Mensa angebotenen Speisen und Getränke können folgende Allergene oder Spuren von Allergenen aus dem Fertigungsprozess enthalten: GLUTENHALTIGES GETREIDE, KRUSTENTIERE, EIER, FISCH, ERDNÜSSE, SOJA, MILCH (EINSCHLIEßLICH LAKTOSE), NÜSSE, SELLERIE, SENF, SESAMSAMEN, SCHWEFELDIOXID UND SULFITE in einer Konzentration von über 10 mg/kg oder 10 mg/Liter, LUPINEN, WEICHTIERE sowie alle daraus gewonnenen Erzeugnisse (Anhang II der Verordnung (EU) 1169/11, gesetzestretende Dekrete Nr. 109/92 und Nr. 88/2009 und nachfolgende Änderungen).

Für Personen, die unter Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten leiden, werden nach Vorlage einer entsprechenden ärztlichen Bescheinigung individuelle Mahlzeiten gereicht, die ohne die Zutat auskommen, gegen die eine Allergie oder Unverträglichkeit besteht. Bei einer Allergie gegen einen oder mehrere der vorgenannten Stoffe können Sie beim Küchenpersonal oder unter der Servicenummer +39 329 7128543 Informationen zu den verwendeten Zutaten einzuholen. Ist eine im Speiseplan vorgesehene Zutat einmal nicht verfügbar, wird sie durch ein ähnliches Produkt ersetzt. Informationen zu den Zutaten und Allergenen enthält die entsprechende Zutatenliste, die in der Mensa ausliegt oder online unter <https://opencity.gemeinde.bozen.it/Buergerportal/Schulmensa-Anmeldung-und-Bezahlung> abgerufen werden kann.

### 4. Woche (28/09/2026 – 26/10/2026 – 23/11/2026)

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT

|                | MONTAG                                                                                                                                     | DIENSTAG                                                                                                                              | MITTWOCH                                                                                                                         | DONNERSTAG                                                                                                                                  | FREITAG                                                                                                                                      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VORSPEISE      | S Lasagne mit Gemüse und Käse<br><br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>Karottencremesuppe | S Käseknödel (2 Stück) mit Butter<br><br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>Reissuppe | Nudeln   Ligurischer Art (S)<br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>S Gemüsesuppe | Nudeln   mit Gemüsesoße<br><br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>Bohnsuppe mit Nudleinlage | Nudeln   "all'Arrabbiata"<br>Nudeln   mit Tomatensoße<br>Nudeln   in Öl geschwenkt<br>Reis  in Öl geschwenkt<br>Kartoffel-Tomaten-Cremesuppe |
| HAUPTSPEISE    | Panierte Teigtaschen mit Schinken-Käse-Füllung<br>Pizza Pala mit Würstel   /<br>Pizza Pala Margherita<br>Rührei                            | Gulasch<br>Auberginen-Auflauf<br>Stracchino-Käse                                                                                      | Truthahnroulade mit Zucchiniomelette-Füllung<br>Rotbarsch nach Mediterraner Art<br>Gemischter Aufschnitt                         | Gekochtes Rindfleisch<br>S Knuspriger Kabeljau<br>Gefüllte Paprika                                                                          | Hausgemachte Hähnchennuggets<br>(S) Kabeljaufischstäbchen<br>Ricotta-Spinat-Bällchen aus Voollwert-Kichererbsenmehl mit Tomatensauce         |
| TELLER-GERICHT | Poké-Bowl mit Kabeljau (S)                                                                                                                 | Poké-Bowl mit Speck                                                                                                                   | Poké-Bowl mit Thunfisch                                                                                                          | Poké-Bowl mit Mozzarella                                                                                                                    | Poké-Bowl mit Truthahnschinken                                                                                                               |
| BEILAGEN       | S Ofenpommes<br>S Grüne Bohnen in Öl geschwenkt<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                         | Polenta<br>S Karotten in Öl geschwenkt<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                             | Ofenkartoffeln<br>S Brokkoli in Öl geschwenkt<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                 | Petersilienkartoffeln<br>S Mangold in Öl geschwenkt<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                      | Rosmarin-Kartoffeln<br>Caponata<br>Salatauswahl: 4 Sorten frisches Gemüse  + 1 Sorte Hülsenfruchte                                           |
| NACHSPEISE     | Frisches Obst<br>Fruchtjoghurt/Naturjoghurt<br>(S) Aprikosentarte                                                                          | Frisches Obst<br>Fruchtjoghurt/Naturjoghurt<br>Vanillepudding                                                                         | Frisches Obst<br>Fruchtjoghurt/Naturjoghurt<br>Mürbeteigkeks                                                                     | Frisches Obst<br>Fruchtjoghurt/Naturjoghurt<br>Schokoladenkuchen                                                                            | Frisches Obst<br>Fruchtjoghurt/Naturjoghurt<br>Blätterteiggebäck mit Apfel und Zimt                                                          |
| BROT/BRÖTCHEN  | Abwechselnd: „Mehrkornbrot“  – „Roggenbrötchen“  – „Vollkornbrot“  – „Hartweizenbrot“                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |
| TÄGLICH        | S Pizza: zur Auswahl stehen „Pizza Margherita“   – „Gemüsepizza“   – „Thunfischpizza“<br>Obst-/Gemüsesäfte                                 |                                                                                                                                       | Hauptgericht "ohne Anstehen":<br>Runde Pizza Margherita + 1 Rohes Gemüse nach Wahl + 1 Nachspeise                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |

= mit lokalen Produkten/Zutaten; = mit Produkten/Zutaten g.U. (DOP); = mit Produkten/Zutaten g.g.A. (IGP); = mit biologischen Produkten/Zutaten; = lokales Gericht; = Tellergericht; = aus eigener Herstellung; = mit Produkten/Zutaten aus dem fairen Handel (Bananen, Safran, dunkles Kakaopulver); S = das Gericht kann Tiefkühlprodukte enthalten. = Produkte aus nachhaltiger Fischerei. Obst aus der Region : Südtiroler Apfel g.g.A., regionaler Apfel aus dem NONSTAL/Val di Sole g.U. = Neues Gericht. ; = Gerichte in Forellenprojekt enthalten. Beim Obst können nicht im Voraus genau angegeben, welche Obstsorten am jeweiligen Tag angeboten wird, da dies je nach Verfügbarkeit und Saison variieren kann. Im Allgemeinen werden während der Geltungszeit des Winterspeiseplans folgende Obstsorten gereicht: Äpfel, Birnen, Kiwis, Trauben, Orangen, Clementinen, Bananen. INFORMATIONEN FÜR MENSAGÄSTE MIT LEBENSMITTELALLERGIEN ODER -UNVERTRÄGLICHKEITEN oder für deren Erziehungsberechtigte (Eltern/Vormund): Die in der Mensa angebotenen Speisen und Getränke können folgende Allergene oder Spuren von Allergenen aus dem Fertigungsprozess enthalten: **GLUTENHALTIGES GETREIDE, KRUSTENTIERE, EIER, FISCH, ERDNÜSSE, SOJA, MILCH (EINSCHLIEßLICH LAKTOSE), NÜSSE, SELLERIE, SENF, SESAMSAMEN, SCHWEFELDIOXID UND SULFITE** in einer Konzentration von über 10 mg/kg oder 10 mg/Liter, **LUPINEN, WEICHTIERE** sowie alle daraus gewonnenen Erzeugnisse (Anhang II der Verordnung (EU) 1169/11, gesetzvertretende Dekrete Nr. 109/92 und Nr. 88/2009 und nachfolgende Änderungen). Für Personen, die unter Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten leiden, werden nach Vorlage einer entsprechenden ärztlichen Bescheinigung individuelle Mahlzeiten gereicht, die ohne die Zutat auskommen, gegen die eine Allergie oder Unverträglichkeit besteht. Bei einer Allergie gegen einen oder mehrere der vorgenannten Stoffe können Sie beim Küchenpersonal oder unter der Servicenummer **+39 329 7128543** Informationen zu den verwendeten Zutaten einzuholen. Ist eine im Speiseplan vorgesehene Zutat einmal nicht verfügbar, wird sie durch ein ähnliches Produkt ersetzt. Informationen zu den Zutaten und Allergenen enthält die entsprechende Zutatenliste, die in der Mensa ausliegt oder online unter <https://opencity.gemeinde.bozen.it/Buergerportal/Schulmensa-Anmeldung-und-Bezahlung> abgerufen werden kann.